

8月 たま通信(スタッフだより)23号

季節は夏！！ たくさん汗をかく時期になりましたねッ。
という事で、今回は、「あせも」について書いてみようと思います。

あせもとは？

汗の出口がふさがれて炎症がおこったもので、
ひたいや首のまわり・胸・背中など汗の出やすいところに多く見られます。

あせもの予防・対処方法は？

① 汗をかきっぱなしにしない。

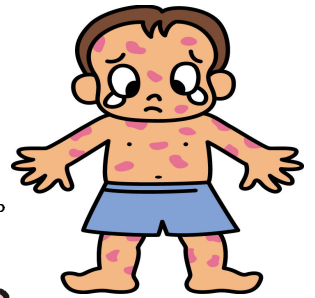
- ・ 汗を吸いやすい肌着にする（木綿・ガーゼなど）
- ・ 汗をかいたら、まめに着替える。
- ・ 裸でいると、かえってあせもがしやすい。
- ・ お風呂・シャワーで汗を流す。

② 涼しくする。

- ・ クーラーを使う（冷やし過ぎないように）
- ・ 扇風機を使う（遠くから微風で）
- ・ 頭にあせもがよくできる方にはアイスノン枕などもよいでしょう。

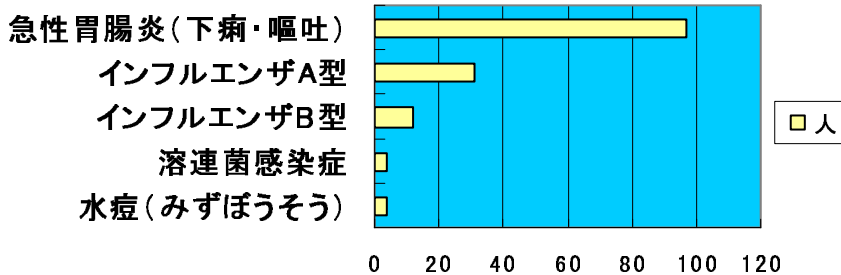
③ お薬をぬる

- ・ あせも用の軟膏を処方してもらう。



上記の①・②をためして見て、改善が見られないようであれば受診し、③あせも用の軟膏を処方してもらうのもよいではないでしょうか？

感染症発生動向調査(H19/06/21~H19/07/20)



夏なのですが、**インフルエンザ**が
まだまだ流行しています。

高熱が続くようでしたら、
検査をおすすめします



今月のおすすめ絵本



「かまきりのかまくん」
高家 博成・仲川 道子さく

暑くなり、虫が多くなる季節がやってきました。今回紹介する絵本には、こわいカマキリがとても可愛らしく描かれています。この絵本を読んだ後で本物のカマキリを観察して比べてみるのもおもしろいですね♪

★今月のスケジュール★

- ・ 8/24 (金) ~8/25 (土) は、学会出席のため休診とします。ご了承下さい。